

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-09 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 359 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marche wki jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1031 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 161 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 257 mg			herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 279 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2262 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 341 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 986 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 535 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 238 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 412 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2195 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1276 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-09 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-09 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 530 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 497 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 84 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot borówka wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 783 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 238 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 515 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 471 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2294 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 338 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 1456 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia k cal 367 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 226 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 180 g (GLU,) surówka z marchwi, jabłkami i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wo-borówka wo wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 997 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 154 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 256 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 528 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 483 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2199 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmo wy 38 g Sód 1111 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-09 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka got. w. wp./kabanos/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 288 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynekami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we 80 g (SEL,) makaron got. 100 g (GLU,) suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 128 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 40 g (GOR, GLU, SEL,) ryż na mleku 150 ml (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 236 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1451 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 195 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 704 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wną z ol. 50 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 300 ml (MLE,) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 121 mg		zupa z soczewicy z ziemn./bezgl/ 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we 100 g (SEL,) sos koperko wy/bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) makaron got./bezglut./ 210 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 966 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 153 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 237 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) kurczak z bobro wniki Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) ryż na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 117 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2220 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 566 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,